



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI DENGAN  
TINGKAT *INSOMNIA* PADA LANSIA *INSOMNIA* DI  
POSYANDU LANSIA ALAMANDA 69 KELURAHAN  
BARATAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

oleh

**Tifanie Raplyana  
NIM. 062310101016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
TAHUN 2013**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI DENGAN  
TINGKAT *INSOMNIA* PADA LANSIA *INSOMNIA* DI  
POSYANDU LANSIA ALAMANDA 69 KELURAHAN  
BARATAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PATRANG KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna memenuhi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh

**Tifanie Raplyana**  
**NIM. 062310101016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
TAHUN 2013**

## SKRIPSI

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERKONTRIBUSI DENGAN TINGKAT *INSOMNIA* PADA LANSIA *INSOMNIA* DI POSYANDU LANSIA ALAMANDA 69 KELURAHAN BARATAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATRANG KABUPATEN JEMBER

oleh

**Tifanie Raplyana**  
**NIM. 062310101016**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Latifa Aini S, M.Kep, Sp.Kom.  
Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Dodi Wijaya, M.Kep.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda Ciko Mardiono, S.E, Ibunda Suharlik, Adikku Sefriel Dwi Istifar, dan Kakakku Yuliyanto terima kasih atas semua pengorbanannya yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan yang selalu menyebut nama penulis dalam setiap doanya sampai terselesainya skripsi ini;
2. Guru-guruku TK Dharma Wanita Arjosari, SDN Arjosari 1, SMPN 1 Rejoso, SMAN 1 Grati;
3. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

## MOTTO

Maka ingatlah kepada-Ku (Allah), Aku (Allah) pun akan ingat kepadamu

(Q.S. Al Baqarah:152)

Allah kelak akan memberikan kelapangan setelah kesempitan

(Q.S. At Thalaq: 7)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tifanie Raplyana

NIM : 062310101016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul : *Faktor-Faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat Insomnia pada Lansia Insomnia di Posyandu Lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Mei 2013

yang menyatakan,

Tifanie Raplyana

NIM 062310101016

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Faktor-Faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat Insomnia pada Lansia Insomnia di Posyandu Lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Kamis, 16 Mei 2013

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan

Tim Penguji  
Ketua,

Ns. Latifa Aini S., M.Kep., Sp.Kom.  
NIP 197109262009122001

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Dodi Wijaya, M.Kep.  
NIP 19820622 201012 1 002

Hanny Rasni, S.Kp, M.Kep.  
NIP 19761219 200212 2 003

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ.  
NIP 19490610 198203 1 001

**Faktor-faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat *Insomnia* pada Lansia *Insomnia* di Posyandu Lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember (*Factors Contributing to Insomnia Level in the Insomnia Elderly in Elderly Integrated Health Center Alamanda 69 Baratan Sub-District of Public Health Center Work Area of Patrang Jember Regency*)**

**Tifanie Raplyana**

*Nursing Science Study Program, Jember University*

**ABSTRACT**

*The aging process leads to changes in sleep patterns, among others, more often awake at night, decreased total time of night sleep, sleep disorders as well as the ability to maintain hibernation. Sigh of sleep disorder often shown by elderly is insomnia. The factors contributing to the level of insomnia in insomnia elderly are anxiety, depression, sleep environment, lifestyle, medical conditions, and medications. The purpose of research was to analyze the factors that contributed to the insomnia level in insomnia elderly in elderly integrated health center 69 Alamanda sub-district of Baratan, work area of Public Health Center of Patrang Jember regency. The research design was observational analytic by cross sectional approach. The population of this research was 60 people. Sample size was 35 people. The analysis used was Spearman Rank correlation test. With alpha 0.05, the anxiety factor gained p value = 0.025, factor in depression was with p value = 0.022, environmental factors of sleep was with p value = 0.048, lifestyle factor was with p value = 0.033, a medical condition factor obtained p value = 0.040, medication factor gained p value = 0.001. These results indicated that there was a relationship between anxiety, depression, sleep environment, lifestyle, medical conditions, and medications with insomnia level. Suggestion that can be given is providing communication program, information and education on insomnia; besides, this can be conducted by the involvement of family to allow the realization of an approach pattern and the holistic management of insomnia.*

**Key words:** *Insomnia elderly, anxiety, depression, sleep environment, lifestyle, medical conditions, medications.*



## RINGKASAN

### **Faktor-faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat *Insomnia* pada Lansia *Insomnia* di Posyandu Lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.**

Tifanie Rapyana; 062310101016; 141 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Proses penuaan menyebabkan perubahan pola tidur antara lain lebih sering terjaga di malam hari, total waktu tidur malam yang berkurang, gangguan kedalaman tidur, serta kemampuan mempertahankan kenyamanan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu *insomnia*. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingkat *insomnia* pada lansia *insomnia* yaitu kecemasan, depresi, lingkungan tidur, gaya hidup, kondisi medis, dan obat-obatan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember dengan lansia yang berusia lebih dari 55 tahun di posyandu Alamanda 69, di dapatkan data bahwa 6 dari 9 lansia mengeluh sulit memulai tidur dan bangun lebih awal. Lansia juga mengeluh tidurnya tidak nyenyak sehingga ketika bangun tidur merasa lemah dan letih. Pada saat siang hari lansia sering merasa mengantuk yang berlebihan.

Tujuan penelitian adalah menganalisa faktor-faktor yang berkontribusi dengan tingkat *insomnia* pada lansia *insomnia* di posyandu lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Desain penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti posyandu lansia Alamanda 69 di Kelurahan Baratan wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember sebesar 60 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh atau total sampling. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 orang.

Penelitian ini dilakukan di posyandu lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Pearson Product Moment* dan uji *Alpha Cronbach*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa kecemasan lansia sebesar 80% termasuk dalam kategori tidak cemas; depresi pada lansia sebesar 68,6% termasuk dalam kategori tidak depresi; lingkungan tidur lansia merata pada setiap kategori (lingkungan tidur yang mendukung sebesar 54,3% dan lingkungan tidur yang tidak mendukung 45,7%); gaya hidup lansia sebesar 60% termasuk dalam kategori gaya hidup buruk; kondisi medis lansia sebesar 60% termasuk dalam kategori sakit; obat-obatan lansia sebesar 74,3% termasuk dalam kategori mengkonsumsi obat.

Analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rank*. Dengan alpha 0,05 didapatkan faktor kecemasan dengan *p value* = 0,025, faktor depresi dengan *p value* = 0,022, faktor lingkungan tidur dengan *p value* = 0,048, faktor gaya hidup dengan *p value* = 0,033, faktor kondisi medis dengan *p value* = 0,040, faktor obat-obatan dengan *p value* = 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan, depresi, lingkungan tidur, gaya hidup, kondisi medis, dan obat-obatan dengan tingkat *insomnia*. Saran yang dapat diberikan adalah dengan memberikan program komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) pada lansia tentang *insomnia* juga perlu dilakukan dengan melibatkan keluarga sehingga memungkinkan diwujudkannya suatu pola pendekatan dan penatalaksanaan *insomnia* yang holistik.

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “*Faktor-Faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat Insomnia pada Lansia Insomnia di Posyandu Lansia Alamanda 69 Kelurahan Baratan Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember*” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan baik, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Sujono Kardis, Sp. KJ, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Latifa Aini S., M.Kep, Sp.Kom., Ns. Dodi Wijaya, M.Kep., selaku dosen pembimbing dan Hanny Rasni, S.Kp, M.Kep., selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Ns. Siswoyo, S.Kep dan Ns. Rondhianto, M.Kep., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan;
4. para lansia di Posyandu Alamanda 69 Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember yang sekaligus menjadi responden penelitian dan membantu selama jalannya penelitian;
5. kabinet MMTO (mbak Inna, mbak Anna, mbak Anni) yang selalu memberikan doa, motivasi, dan kasih sayang yang luar biasa;
6. keluargaku di Jember terima kasih atas doa dan semangatnya;
7. teman-teman seluruh angkatan khususnya angkatan 2006 PSIK Universitas Jember yang telah memberikan dukungan dan saran selama penyusunan skripsi ini;
8. Teman-temanku Siti Maisyaroh, Mahardika Wahyu PN, Risa Wargiana, Ratih Ayuningtyas, Arisna Tunggal, Siesca Yunita D, dan semua teman-teman mahasiswa PSIK, terima kasih atas dukungan dan bantuan kalian;
9. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PEMBIMBINGAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB 1. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	10
1.3.2 Tujuan Khusus .....	10
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>11</b>
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti .....	11
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	12
1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan .....	12
1.4.4 Manfaat Bagi Keperawatan .....	12
1.4.5 Manfaat Bagi Masyarakat.....	12
<b>1.5 Keaslian Penelitian .....</b>	<b>12</b>

<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1 Konsep Dasar Lanjut Usia .....</b>	<b>14</b>
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia .....	14
2.1.2 Batasan Lanjut Usia .....	14
2.1.3 Tugas Perkembangan Lanjut Usia .....	15
2.1.4 Proses Menua .....	17
2.1.5 Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	18
2.1.6 Masalah-masalah pada Lanjut Usia .....	25
<b>2.2 Konsep Tidur.....</b>	<b>32</b>
2.2.1 Pengertian Tidur .....	32
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	32
2.2.3 Pola Tidur Normal .....	33
2.2.4 Tahapan Tidur.....	34
2.2.5 Siklus Tidur .....	36
2.2.6 Fungsi Tidur.....	36
2.2.7 Gangguan Tidur .....	37
<b>2.3 <i>Insomnia</i> .....</b>	<b>41</b>
2.3.1 Pengertian <i>Insomnia</i> .....	41
2.3.2 Klasifikasi <i>Insomnia</i> .....	42
2.3.3 Gejala <i>Insomnia</i> .....	46
2.3.4 Faktor-faktor yang Berkontribusi dengan <i>Insomnia</i> .....	46
2.3.5 Patofisiologi <i>Insomnia</i> .....	48
2.3.6 Dampak <i>Insomnia</i> .....	50
2.3.7 Penilaian <i>Insomnia</i> .....	51
<b>2.4 Peran Perawat .....</b>	<b>53</b>
<b>2.5 Faktor-faktor yang Berkontribusi dengan Tingkat</b>	
<b><i>Insomnia pada Lansia Insomnia.</i> .....</b>	<b>54</b>
<b>2.6 Kerangka Teori .....</b>	<b>68</b>
<b>BAB 3. KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>69</b>
<b>3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>69</b>
<b>3.2 Hipotesa Penelitian .....</b>	<b>70</b>

<b>BAB 4. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>71</b>
<b>4.1 Desain Penelitian .....</b>	<b>71</b>
<b>4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>71</b>
4.2.1 Populasi Penelitian.....	71
4.2.2 Sampel Penelitian .....	72
4.2.3 Teknik Penentuan Sampel .....	72
4.2.4 Kriteria Sampel Penelitian .....	72
<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>73</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>74</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>74</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>77</b>
4.6.1 Sumber Data .....	77
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data .....	78
4.6.3 Alat Pengumpulan Data .....	80
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	83
<b>4.7 Pengolahan Data .....</b>	<b>85</b>
4.7.1 <i>Editing</i> .....	85
4.7.2 <i>Coding</i> .....	85
4.7.3 <i>Processing/Entry</i> .....	86
4.7.4 <i>Cleaning</i> .....	86
<b>4.8 Analisis Data .....</b>	<b>87</b>
<b>4.9 Etika Penelitian .....</b>	<b>88</b>
4.9.1 Lembar Persetujuan Penelitian .....	88
4.9.2 Tanpa Nama .....	88
4.9.3 Kerahasiaan .....	89
4.9.4 Asas Kemanfaatan .....	89
4.9.5 Asas Keadilan .....	90
<b>BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>91</b>
<b>5.1 Hasil Penelitian .....</b>	<b>93</b>
5.1.1 Analisis Univariat .....	93
5.1.2 Analisis Bivariat.....	98

<b>5.2 Pembahasan .....</b>	<b>106</b>
5.2.1 Karakteristik Responden di Posyandu	
Alamanda 69 Kelurahan Baratan .....	106
5.2.2 Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat <i>Insomnia</i> pada Lansia <i>Insomnia</i> .....	108
<b>BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>132</b>
<b>6.1 Kesimpulan .....</b>	<b>132</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>134</b>
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan .....	134
6.2.2 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan .....	134
6.2.3 Bagi Keperawatan .....	134
6.2.4 Bagi Lansia.....	135
6.2.5 Bagi Peneliti.....	136
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>138</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Patofisiologi <i>Insomnia</i> .....	48
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka teori .....	68
<b>Gambar 3.1</b> Kerangka Konseptual .....	69

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b>	Definisi operasional .....	74
<b>Tabel 4.2</b>	<i>Blue print</i> kuesioner penelitian .....	82
<b>Tabel 4.3</b>	Perbedaan <i>blue print</i> kuesioner penelitian sebelum dan sesudah uji validitas .....	84
<b>Tabel 5.1</b>	Distribusi karakteristik umum responden .....	94
<b>Tabel 5.2</b>	Hubungan kecemasan dengan tingkat <i>insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	98
<b>Tabel 5.3</b>	Hubungan depresi dengan tingkat <i>insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	100
<b>Tabel 5.4</b>	Hubungan lingkungan tidur dengan tingkat <i>insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	101
<b>Tabel 5.5</b>	Hubungan gaya hidup dengan tingkat <i>insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	102
<b>Tabel 5.6</b>	Hubungan kondisi medis dengan tingkat <i>Insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	104
<b>Tabel 5.7</b>	Hubungan obat-obatan dengan tingkat <i>insomnia</i> pada lansia <i>insomnia</i> .....	104

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran A.** Surat Permohonan (*Informed*)

**Lampiran B.** Surat Persetujuan (*Consent*)

**Lampiran C.** Surat Ijin Penelitian

**Lampiran D.** Foto Penelitian

**Lampiran E.** Lembar Bimbingan Skripsi